I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Doce

Naturaleza

Cuando vivía en las Filipinas tuve muchas oportunidades de gozar de su belleza natural. Está rodeado por agua y bendecido con lluvias regulares y copiosas durante más de la mitad del año, de modo que la vegetación de las islas es frondosa. Pero a menudo se me recordaba las consecuencias de la contaminación ambiental.

Trabajaba para el Instituto Adventista Internacional de Estudios Avanzados (AIIAS), una universidad de la Asociación General cerca de Manila que atiende las necesidades de estudios de posgrado de la iglesia en el Asia. La planta física de la universidad se desarrolló basada en un buen plan maestro; en consecuencia, su paisaje es hermoso, con saludables prados y cocoteros desarrollados bien dispuestos entre edificios de buena calidad de estilo uniforme. Sin embargo, allí hay un problema continuo de medioambiente. El basural del pueblo cercano está al este de la propiedad de la universidad, separado del campus sólo por un río.

El basural podría haber estado bien atendido si se clasificaran los desperdicios y los materiales orgánicos se cubriesen con tierra cada día. En cambio, la basura mezclada sencillamente se amontonaba allí sin ningún proceso adicional. Esto resultaba en un hedor ofensivo, la proliferación de moscas y nubes de humo cuando el metano producido por la basura se prendía fuego.

En mi periodo como presidente de la universidad tomé el asunto con seriedad e intenté negociar a todos los niveles, desde los cirujas hasta hablar con la persona que era el secretario de medio-ambiente y recursos naturales. No procurábamos mudar el basural, aunque eso hubiera sido bueno, sino meramente que se lo atendiera como lo prescribe la ley. Nuestras quejas ocasionalmente detenían las operaciones, pero la actividad siempre se reanudaba unas pocas semanas más tarde con mejoras sólo mínimas. Hasta donde yo sé, el problema sigue existiendo.

© Recursos Escuela Sabática

Este es un pequeño ejemplo de las continuas violaciones ambientales por las cuales tenemos la culpa. Desde el sencillo ejemplo de una persona que elimina inadecuadamente las pilas y baterías, hasta una gran fábrica que arroja los desperdicios químicos a un río, los seres humanos han sometido a esta Tierra a mucho maltrato. Como resultado, lo que tenía la intención de ser un ambiente saludable y placentero es ahora una amenaza para la humanidad.

Dios dio la Tierra y sus recursos naturales a la humanidad. Quería que este don lo revelara a él, su amor y su carácter. Ha mostrado misericordia al preservar una gran parte de la riqueza y belleza naturales que él había creado originalmente: la naturaleza todavía nos provee vida y alegría. Pero nosotros, los humanos, no siempre hemos usado bien lo que Dios nos dio. Hemos forzado muy mal las funciones naturales de la Tierra. Como resultado, presenciamos la contaminación del aire, del agua, la contaminación con ruidos, emisiones de gas de invernadero, deforestación, reducción del hábitat de los animales silvestres; hemos arrojado desperdicios nucleares; hemos permitido que los fertilizantes se filtraran a los ríos y mares, y así se agotaran las reservas de peces y mucho más. Todavía tenemos que descubrir muchas de las consecuencias de alterar y agotar la naturaleza, pero ya conocemos algunas de ellas: enfermedades nuevas son una plaga para los humanos y los animales; el deterioro de la calidad del agua; pérdidas en agricultura, la deforestación, en la crianza de animales y los criaderos de peces; el efecto desastroso sobre el cambio climático, y más todavía.

Sin embargo, aunque la naturaleza se ha deteriorado por causa del pecado y la intervención humana, todavía es una fuente de vida y comodidad para los habitantes de la Tierra. Todavía contribuye a nuestra salud mental y física. Todavía puede acercarnos al Creador y así fortalecer nuestra salud espiritual.

Un ambiente perfecto

Génesis 2 describe el huerto que Dios plantó en Edén: el lugar que preparó como hogar para los primeros seres humanos. Contenía árboles de toda clase, que eran una fuente de belleza así como de alimentos. Las Escrituras no describen la diversidad de frutas, pero considerando la gran variedad que existe hoy, podemos inferir lo que ese huerto debe haber tenido. El árbol de vida había de ser la fuente de perfecta salud, felicidad y vida sin fin. Y el árbol del conocimiento del bien y del mal representaba los límites puestos por el Creador. Además de las corrientes de agua que surgían de la tierra, el huerto estaba regado por cuatro ríos que cruzaban la tierra que contenía

© Recursos Escuela Sabática

grandes recursos minerales: oro, ónix y resinas aromáticas. Seguramente debe haber habido muchas otras cosas que no se mencionan, probablemente porque el huerto estaba más allá de toda descripción.

Cuando Dios creó a Adán y Eva a su propia imagen, los puso en el jardín y les dijo que lo cuidaran. Con una dotación genética divina y un ambiente glorioso, la primera pareja tenía condiciones óptimas para gozar de absoluta felicidad y perfecta salud mental, física y espiritual. No sabían nada de incertidumbre, ansiedad y preocupaciones. Elena de White describe de esta manera su ambiente:

"En el huerto que Dios preparó como morada de sus hijos, hermosos arbustos y delicadas flores halagaban la vista a cada paso. Había árboles de toda clase, muchos de ellos cargados de fragante y deliciosa fruta. En sus ramas las aves entonaban sus cantos de alabanza. Bajo su sombra retozaban las criaturas de la tierra unas con otras sin temor".

"Adán y Eva, en su inmaculada pureza, se deleitaban en la contemplación de las bellezas y los sonidos del Edén. Dios les señaló el trabajo que tenían que hacer en el huerto, que era labrarlo y guardarlo (ver Génesis 2:15). El trabajo cotidiano les proporcionaba salud y contentamiento, y la feliz pareja saludaba con gozo las visitas de su Creador, cuando en la frescura del día paseaba y conversaba con ellos. Cada día Dios les enseñaba sus lecciones".[1]

Tocados por el pecado

Los primeros dos capítulos del Génesis cuentan del maravilloso poder creativo de Dios y de la perfecta felicidad en el Edén. Pero el capítulo 3 cambia el tono. Presenta la caída y el conjunto de terribles consecuencias que resultaron para Adán y Eva y toda la familia humana. Génesis 3:17 y 18 nos cuenta algunas de las cosas que el pecado hizo a la creación:

- *El suelo fue maldecido.* Fuera del Edén, Adán y Eva encontraron barreras inmediatas al trabajo del suelo: la tierra comenzó a producir malezas, espinas y abrojos, y sin duda otras pestes estorbaron el crecimiento saludable. Trabajar duro a veces no vale la pena, porque la tierra y el tiempo ya no son confiables.

- *Los seres humanos comenzaron a experimentar la fatiga.* Parece que antes de la caída el trabajo producía los efectos positivos de la actividad física sin causar cansancio. Después del pecado, Adán y

[1] Elena de White, El *ministerio de curación* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 201.

© Recursos Escuela Sabática

Eva experimentaron una sensación totalmente nueva y dolo-rosa, que debe haber cambiado su actitud hacia el trabajo y la actividad.

- *Se cambió la dieta original.* Al principio, el fruto de los árboles y las plantas que daban semillas y los frutos del árbol de vida proveían nutrición perfecta (Génesis 1:29; 2:16). Después de la caída, las "plantas verdes", –que según Génesis 1:30 estaban reservadas originalmente para el reino animal– fueron añadidas a la dieta para compensar por la pérdida del fruto del árbol de la vida.

El pecado tuvo también muchos otros efectos sobre el mundo recién creado, tal vez daño al medioambiente. Ciertamente, cambió la conducta de los animales y de los seres humanos. Los animales comenzaron a matarse unos a otros para comer y para ejercer su poder. Y el odio, los celos, el egoísmo y la arrogancia hicieron que las personas se volvieran agresivas hacia los demás y hacia los animales. Como se describe en Génesis 3 al 6, la corrupción y la violencia llegaron a ser tan comunes que Dios estuvo triste de haber creado las criaturas de la Tierra y los hombres (Génesis 6:6, 7).

Pablo afirma que la naturaleza es víctima de los pecados que cometen los seres humanos, pero a menudo ofrece esperanza de cambio."La creación fue sujetada a vanidad, no por su propia voluntad, sino por causa del que la sujetó en esperanza; porque también la creación misma será libertada de la esclavitud de corrupción, a la libertad gloriosa de los hijos de Dios. Porque sabemos que toda la creación gime a una, y a una está con dolores de parto hasta ahora" (Romanos 8:20-22).

Pero aunque la Tierra ha sufrido una transformación profunda, Dios ha provisto maneras por las cuales la familia humana puede ser protegida de los efectos adversos del medioambiente dañado. El nos dice: "Si anduviereis en mis decretos y guardareis mis mandamientos, y los pusiereis por obra, yo daré vuestra lluvia en su tiempo, y la tierra rendirá sus productos, y el árbol del campo dará su fruto" (Levítico 26:3, 4).

En su amor y misericordia, Dios conservó una gran parte del medioambiente original y muchas bendiciones naturales. Cuando los habitantes de Listra y Derbe tomaron a Pablo y Bernabé como si fueran dioses, Pablo señaló en cambio al verdadero Dios, el Creador del cielo y la Tierra y el mar, junto con todo lo que contienen, quien, dijo, sigue "haciendo bien, dándonos lluvias del cielo y tiempos fructíferos, llenando de sustento y de alegría nuestros corazones" (Hechos 14:17). La abundancia de bendiciones físicas y psicológicas que la naturaleza todavía puede transmitir es una fuente de vi-

© Recursos Escuela Sabática

da y felicidad que nuestro amante Dios nos ha dado para compensar la miseria producida por el pecado.

Custodios de los recursos

Muy temprano en mi vida se me enseñó que siempre que visitaba a alguien y ellos me ofrecían comida o dulces, debía agradecerles, sonreír y tomar sólo una pequeña porción de lo que me ofrecían, y que *nunca* debía tomar una segunda porción. La razón no tenía nada que ver con la salud o la temperancia sino con la propiedad. En efecto, mi madre me decía: "Esos dulces no son tuyos. Los puedes tener en casa, pero no tienes que abusar de la buena voluntad de los prójimos". Bueno, la verdad es que no teníamos esos dulces en casa. De todas maneras, yo no debía devorar lo que no era mío, lo que pertenecía a otro. Mamá quería que cuidara los recursos de los demás aun más de lo que cuidaba mis propias cosas.

Dios no nos ha dado la Tierra y sus recursos. Ellos todavía le pertenecen a él (Salmo 24:1). Algunas personas piensan que mientras tengan el dinero para pagar por el combustible o la comida que quieren consumir, puede usar tanto de esas cosas como quieran, sea que las necesiten o no. Están libres para ignorar cuánto están sacando de esos recursos. Sin embargo, es importante que recordemos que, desde el mismo principio, el papel de los seres humanos ha sido trabajar sobre esta Tierra y cuidar de ella (Génesis 2:15).

Dios nos ha confiado todos los recursos que contiene esta Tierra, pidiéndonos que los administremos sabiamente (Génesis 1:28). Por eso los israelitas que encontraban un nido de un pájaro, no debían tomar la madre con los pollos: o la una o los otros (Deuteronomio 22:6). Los israelitas también debían cuidar de la tierra, de los pobres y de los animales silvestres. Debían hacer esto, en parte, dejando la tierra sin labrar y sin usarla cada séptimo año, y sin atender las viñas y los olivares (Éxodo 23:10, 11).

La mayordomía de la humanidad se extiende a los animales. Desde temprano en las Escrituras, los animales se presentan como compañeros y fuentes de apoyo para los seres humanos. Dios ha confiado a los seres humanos, como un orden de seres superiores, la responsabilidad de proteger los animales y usarlos sabiamente.

La Biblia describe el ganado, las cabras, los asnos, las ovejas, las muías y los caballos como proveedores de trabajo, alimento, vestido, transporte y apoyo para la guerra. También se los usó como víctimas de los sacrificios: su muerte era una sombra del costo y del dolor del supremo sacrificio de Cristo.

Los animales no sólo son ayudantes de los hombres sino también compañeros. Esta familiaridad está descrita con el hecho de que Adán dio nombres a cada animal (Génesis 2:19). Los seres humanos y los animales vivían juntos, trabajaban juntos, y compartían las incomodidades de las dificultades y la fatiga. Con la llegada del pecado, los animales también parecen haberse corrompido: "...toda *carne* había corrompido su camino sobre la tierra. Dijo, pues, Dios a Noé: He decidido el fin de todo ser" (Génesis 6:12, 13; la cursiva fue añadida). También encontramos animales en el arca, compartiendo el espacio con los seres humanos, de modo que también pudieran ser salvados del diluvio.

Y después del diluvio, Dios estableció un pacto no sólo con Noé y sus descendientes, sino también "con todo ser viviente que está con vosotros; aves, animales y toda bestia de la tierra" (Génesis 9:10). Y el plan de Dios para la felicidad máxima de los habitantes de la Tierra incluía animales así como la familia humana. Isaías 11:6 y 7 describe a lobos, corderos, leopardos, cabras, vacas, bueyes, leones, osos y sus cachorros paciendo juntos en paz bajo el liderazgo de un niño pequeño.

Cuidar todos los recursos confiados a nosotros es una responsabilidad grande que implica serias consecuencias. La Biblia específicamente dice que el tiempo de la "ira ha llegado": el tiempo de juzgar a pequeños y grandes y "de destruir a los que destruyen la tierra" (Apocalipsis 11:18). Ciertos eruditos creen que la frase *la tierra* usada en este pasaje apocalíptico se refiere simbólicamente al pueblo de Dios, los santos. Pero seguramente el texto se extiende más allá de esta interpretación estrecha y puede comprenderse también como una condena a los que intencionalmente dañan la creación de Dios.

Las bendiciones de la naturaleza

La ecosicología es un nuevo campo de estudio que involucra la observación de cómo la naturaleza y el ambiente natural producen efectos positivos en las personas. La mayoría de los resultados sugieren que la gente que es más sana es la que permanece en estrecho contacto con la naturaleza y que usa los elementos naturales para mejorar su genio y obtener fuerza física y comodidad. Los que siguen este enfoque recomiendan que cuando la gente no puede ir a la naturaleza, traigan la naturaleza a sus hogares o ambiente de trabajo.

Jolanda Maas y sus colegas en el Instituto Holandés de Investigación del Servicio de Salud en Utrecht, Holanda, reunieron datos de 250.782 hombres

y mujeres con respecto a la relación de la proximidad de la gente a espacios verdes y el estado de su salud. [2] Los investigadores trabajaron por medio de los consultorios médicos (cada habitante de Holanda es asignado a un médico), pudiendo obtener datos de 24 condiciones médicas de naturaleza física y/o mental. En 15 de las 24 situaciones, la salud de la gente era significativamente mejor cuando vivían dentro de 6 a 15 cuadras de los parques o bosques. Los que vivían a dos km o más de espacios verdes tenían una salud más pobre. Las correlaciones eran las más fuertes en los casos de desórdenes mentales tales como ansiedad y depresión, y también entre personas que pasaban más tiempo en casa (por ejemplo, niños y ancianos). Explicaciones posibles para estos resultados incluyen los efectos beneficiosos de la luz natural del sol (más vitamina D), el aire fresco, oportunidad de ejercicios y toda la interacción sensorial con un ambiente natural. Estos resultados nos recuerdan que Dios hizo que la gente actuara mejor en un ambiente natural.

Jules Pretty y sus asociados en la Universidad de Essex, Inglaterra, estuvieron involucrados en una investigación experimental para determinar los efectos de diversos ambientes y condiciones naturales sobre la salud física y mental. [3] Entre otros beneficios, ellos encontraron que el ejercicio en la naturaleza causa una mejoría significativa en la autoestima y varias otras mediciones del genio, así como una disminución de la presión sanguínea. Otros hallazgos del estudio son que 1) los desórdenes mentales están aumentado debido al número creciente de personas que viven en las ciudades; 2) que los pacientes en los hospitales se recuperan más rápidamente cuando pueden ver la naturaleza desde sus camas; 3) que el aconsejamiento es más efectivo cuando el plan de tratamiento incluye tiempo pasado en la naturaleza, por ejemplo, en jardines terapéuticos, terapia hortícola o paseos por zonas boscosas; 4) que los que trabajan en oficinas sufren menos estrés cuando pueden ver algo verde a través de sus ventanas; y 5) que la gente que usa computadoras puede reaccionar más rápidamente cuando hay plantas en su ambiente.

Los alimentos hechos de plantas e hierbas medicinales están entre los mayores dones que Dios ha dado a la humanidad. Las plantas –sus frutos, semillas, hojas y raíces– proveen la mejor manera de prevenir toda suerte en enfermedades y curar muchas de ellas cuando aparecen. Durante generacio-

[2] Joland Maas *et a*l.,"Green Space, Urbanity, and Health: How Strong is the Relation?", *Journal of Epidemiology Community Health* 60 (2006): pp. 587-592.
[3] Para ver informes de la investigación de Jules Pretty, visitar http://www.essex.ac.uk/ staff/pretty/green_ex.shtm

© Recursos Escuela Sabática

nes, la gente en muchos lugares del mundo ha sido capaz de encontrar remedios en productos del suelo. Muchos han sido probados médicamente. La sección de productos naturales del Instituto Nacional del Cáncer, por ejemplo, ha estado estudiando más de cincuenta mil muestras de plantas de todas partes del mundo. [4] Por medio de contratos con el Jardín Botánico de Missouri, el Jardín Botánico de Nueva York, la Universidad de Illinois en Chicago, el Arboretum Arnold de la Universidad Harvard y el Museo Bishop de Honolulú, veintenas de plantas y algas marinas se están estudiando con el fin de encontrar una solución al problema del cáncer.

Bendiciones en maldiciones

Las bendiciones pueden volverse maldiciones si no proveemos el cuidado y el mantenimiento necesarios. Las hermosas terrazas de arroz de Banaue, Bontoc, y otras aldeas de la provincia de Ifugao en el norte de las Filipinas forman no sólo un precioso paisaje sino también un ecosistema perfecto, donde murallas sirven como diques, y el riego y el drenaje pueden ser regulados con precisión de modo que los agricultores pueden producir cosechas de alta calidad. El sistema también es una unidad social en la que cada agricultor tiene que practicar diligencia y en el cual todos tienen que ejercer disciplina colectiva para administrar el agua y el suelo. Este sistema de terrazas de arroz ha preservado la pequeña unidad agraria, protegiendo la tierra de los pesados arados, del uso de maquinarias y de la macroexplotación de la tierra, con todos los problemas subsecuentes.

Pero las magníficas terrazas de arroz de la provincia de Ifugao están en riesgo de desaparecer. ¿Por qué? Los visitantes de cerca y de lejos han descubierto la indescriptible belleza de estas faldas cultivadas en los cerros y están llegando en cantidad para ver la maravilla, y la gente local ha descubierto que ganan más dinero poniendo pequeños puestos y vendiendo meriendas y recuerdos a los turistas de lo que ganan cultivando las terrazas. De este modo, muchas de las personas locales están abandonando sus cultivos para atender a los turistas. No parecen darse cuenta de que descuidando las terrazas las están destruyendo, y que cuando desaparezcan las terrazas, los turistas también desaparecerán. Historias como esta nos recuerdan que necesitamos descubrir que lo que hacemos es bueno para nuestro medioambiente, y detectar qué otra cosa tenemos que hacer para mantenerlo y mejorarlo.

---

[4] National Cáncer Institute, National Institutes of Health/'Natural Products Repositorv", Developmental Therapeutics Program, NCI-NHI.

Más allá de proveernos con alimentos, medicinas y recreación, los ambientes naturales también nos capacitan para conocer mejor a Dios. La naturaleza nos ayuda a verlo. Nos recuerda la verdadera Fuente de nuestras bendiciones. "El que hizo la tierra con su poder, el que puso en orden el mundo con su saber, y extendió los cielos con su sabiduría; a su voz se produce muchedumbre de aguas en el cielo, y hace subir las nubes de lo postrero de la tierra; hace los relámpagos con la lluvia, y saca el viento de sus depósitos" (Jeremías 10:12, 13). Pasajes bíblicos como estos nos hablan no sólo del maravilloso equilibrio que está presente todavía en la naturaleza, sino también del carácter de Dios, que él es el Padre que se interesa y que creó los cielos y la Tierra y sostiene la creación entera.

El ejemplo de los personajes bíblicos nos recuerda que la naturaleza puede aun mejorar nuestros encuentros con Dios por medio de la oración y la meditación. Vemos que "había salido Isaac a meditar al campo", cuando el siervo de su padre volvía de buscar una esposa para él (Génesis 24:63). Leemos que Juan el Bautista fue al desierto de Judea para estar en comunión con Dios antes y durante su ministerio (Mateo 3:1).Y, por supuesto, en muchas ocasiones se nos dice que Jesús oraba en el desierto o en un lugar solitario, porque a menudo "se apartaba a lugares desiertos, y oraba" (Lucas 5:16).

Tú puedes vivir en un ambiente urbano donde te falta la piadosa influencia de la creación, o tal vez vivas en medio de la naturaleza pero estás tan acostumbrado al ambiente natural que ya no te hace pensar en el Creador. Otra mirada al Salmo 104 puede ayudarte a ver el equilibrio de las fuerzas en el desierto y el amor de Dios por todo lo que hizo. Inspirado por tal informe, ofrece una oración de alabanza a Dios y agradécele por todo lo que él ha hecho para dar vida a sus criaturas. Repite varias veces las palabras del Salmo 19:1 y 2: "Los cielos cuenta la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de sus manos. Un día emite palabra a otro día, y una noche a otra noche declara sabiduría".

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir material gratuito para la Escuela Sabática